

HUBUNGAN STRES DAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN DISPEPSIA

**LESTARI RAHMAH¹, CHAIDIR MASYHURI MAJIDING^{2*}, YESSI ALZA³,
MUHAMMAD NUZUL AZHIM ASH SIDDIQ⁴, MUHAMAD NOR MUDHOFAR⁵**
Prodi D III Teknologi Laboratorium Medik, Politeknik Kesehatan Medan¹, Fakultas Kesehatan
Masyarakat, Universitas Mulawarman^{2*}, Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Riau³, Fakultas
Kesehatan Masyarakat, Universitas Mulawarman⁴, Prodi DIII Keperawatan, Poltekkes
Kemenkes Semarang⁵
ailialia7071@gmail.com¹, chaidirdm@fkm.unmul.ac.id^{2*}, yessi@pkr.ac.id³
, mnuzulazhim@gmail.com⁴, muhnormudhofar@gmail.com⁵
Coresspondence Author: Chaidir Masyhuri Majiding, chaidirdm@fkm.unmul.ac.id

Abstract: *Puskesmas Kampar Kiri Tengah is one of the health centers in the working area of the Kampar Regency Health Office which has an increase in the incidence of dyspepsia from 2019 to 2020, namely from 100 cases to 364 cases and dyspepsia disease ranks fifth out of the ten most common diseases at the Puskesmas. The purpose of the study was to determine the relationship between stress and diet with the incidence of dyspepsia. The research method used a cross sectional research design. The population in this study were all patients who visited the Kampar Kiri Tengah Health Center, Kampar Regency in the period January to June 2021, totaling 355 people with a sample of 78 people. The data collection technique used purposive sampling. The research instrument used a research questionnaire. Data analysis was carried out univariate and bivariate. The results showed that there was a relationship between stress levels (p value: 0.001) and diet (p value: 0.000) with the incidence of dyspepsia. It is suggested that dyspepsia sufferers should prevent dyspepsia starting from maintaining a proper diet. The amount is in accordance with the needs, the type is also diverse, equipped with a regular schedule. In accordance with what is summarized in the 3 right movement (right time, right nutrition and right solution) and for Puskesmas to be able to maintain and improve the quality of existing health services by always conducting counseling on how to prevent dyspepsia.*

Keywords: *Dyspepsia, Stress Level, Diet*

Abstrak: Puskesmas Kampar Kiri Tengah merupakan salah satu puskesmas yang ada di wilayah kerja Dinas Kesehatan Kabupaten Kampar yang memiliki peningkatan kejadian dispepsia dari tahun 2019 ke tahun 2020 yaitu dari 100 kasus menjadi 364 kasus dan penyakit dispepsia menempati urutan ke lima dari sepuluh penyakit terbanyak di Puskesmas. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan stres dan pola makan dengan kejadian dispepsia. Metode penelitian menggunakan desain penelitian *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien yang berkunjung ke Puskesmas Kampar Kiri Tengah Kabupaten Kampar pada Periode Januari sampai dengan Juni 2021 yang berjumlah 355 orang dengan sampel berjumlah 78 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan purposive sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner penelitian. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara tingkat stress (p value: 0,001) dan pola makan (p value: 0,000) dengan kejadian dispepsia. Disarankan bagi penderita dispepsia hendaknya mencegah dispepsia bisa dimulai dari menjaga pola makan yang seharusnya. Jumlahnya sesuai dengan kebutuhan, jenisnya juga beragam, dilengkapi dengan jadwal yang teratur. Sesuai dengan yang terangkum dalam gerakan 3 tepat (tepat waktu, tepat nutrisi dan tepat solusi) dan bagi Puskesmas untuk dapat mempertahankan dan meningkatkan mutu pelayanan kesehatan yang sudah ada dengan selalu melakukan penyuluhan-penyuluhan tentang cara pencegahan pengobatan maupun komplikasi dispepsia

Kata Kunci : Dispepsia, Tingkat Stress, Pola Makan

A.Pendahuluan

Dispepsia merupakan istilah yang digunakan untuk sindrom atau kumpulan gejala atau keluhan yang terdiri dari nyeri atau rasa tidak nyaman pada ulu hati, kembung, sendawa, rasa

cepat kenyang, mual, muntah, perut rasa penuh atau begah. Keluhan ini tidak perlu selalu semua ada pada tiap pasien. (Djojoningrat, 2014) Dispepsia diklasifikasikan menjadi dua, yaitu struktural (*organik*) dan fungsional (*non-organik*). Pada dispepsia organik terdapat penyebab yang mendasari, seperti penyakit ulkus peptikum PUD (*Peptic Ulcer Disease*), GERD (*Gastro Esophageal Reflux Disease*), kanker, penggunaan alkohol dan penggunaan obat-obatan keras. Dispepsia Non-organik (*fungsional*) ditandai dengan nyeri atau tidak nyaman pada perut bagian atas yang kronis atau berulang. Sedangkan faktor psikis/emosi memegang peranan penting dalam terjadinya dispepsia fungsional. (Mujaddid, 2014)

Penyakit dispepsia adalah suatu kondisi medis yang ditandai dengan nyeri atau rasa tidak nyaman pada perut bagian atas atau ulu hati. Walaupun tidak fatal, gangguan ini dapat menurunkan kualitas hidup dan menjadi beban sosial masyarakat (Nuri & Tovani 2021). *British Society of Gastroenterology* mendefinisikan dispepsia sebagai sekelompok gejala yang mengingatkan dokter untuk mempertimbangkan penyakit pada saluran gastrointestinal bagian atas, dan menyatakan bahwa dispepsia itu sendiri bukanlah diagnosis (Black CJ, Paine, 2022)

Menurut *World Health Organization* (WHO), populasi penderita dispepsia di dunia mencapai 15 – 30% setiap tahun. Adapun Indonesia, angka kejadian dyspepsia mencapai 40-50% dan Dispepsia termasuk 10 besar penyakit tertinggi di Indonesia Indonesia menduduki peringkat ketiga setelah Amerika Serikat dan Inggris dengan jumlah penderita dyspepsia terbanyak (Herman, 2020)

Kondisi dispepsia bisa terjadi pada semua kalangan masyarakat, laki-laki maupun perempuan, usia anak ataupun dewasa. Hal ini bisa terjadi karena adanya peningkatan produksi asam lambung. Produksi asam lambung yang berlebihan akan mempengaruhi dinding mukosa lambung itu sendiri, sehingga beberapa gejala seperti mual muntah, nyeri ulu hati, dan lambung terasa begah atau penuh. Beberapa kondisi yang disinyalir berkaitan dengan terjadinya dispepsia adalah Pola makan, stres, dan kualitas hidup

Berdasarkan penelitian lain yang dilakukan oleh Ervianti (2018) pada 48 orang tentang faktor yang berhubungan dengan kejadian dispepsia, didapatkan salah satu faktor yang berhubungan dengan kejadian dispepsia adalah keteraturan makan. Salah satu faktor yang berperan pada kejadian dispepsia diantaranya adalah pola makan. Selain jenis-jenis makanan yang di konsumsi, pola makan yang tidak teratur seperti jadwal makan yang tidak sesuai serta kebiasaan yang dilakukan dapat berpengaruh sehingga dapat menyebabkan dispepsia. Hal ini dapat dilihat dari data penelitian frekuensi makan yang tidak teratur 2 kali dalam sehari 48% dan kebiasaan yang kurang baik adalah olahraga dengan perut yang kosong sebanyak 20% responden di Madrasah Aliyah Negeri Model Manado yang menunjukkan pola makan yang tidak teratur

Puskesmas Kampar Kiri Tengah merupakan salah satu puskesmas yang ada di wilayah kerja Dinas Kesehatan Kabupaten Kampar yang memiliki peningkatan kejadian dispepsia dari tahun 2019 ke tahun 2020 yaitu dari 100 kasus menjadi 364 kasus dan penyakit dispepsia menempati urutan ke lima dari sepuluh penyakit terbanyak di Puskesmas. Berdasarkan hasil survey pendahuluan yang dilakukan kepada 10 orang yang datang ke puskesmas dengan keluhan sindrom dispepsia diketahui ada 6 orang yang mengatakan bahwa gejala dispepsia muncul karena sebelumnya pernah telat makan atau makan tidak teratur karena kerja dan 4 orang mengatakan sedang banyak masalah sehingga nafsu makan hilang. Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan stres dan pola makan dengan kejadian dispepsia.

B. Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian Analitik dengan rancangan Cross Sectional, karena pengukuran variabel bebas (stress dan pola makan) dengan variabel terikat (kejadian dispepsia) dilakukan pada saat yang bersamaan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien yang berkunjung ke Puskesmas Kampar Kiri Tengah Kabupaten Kampar pada Periode Januari sampai dengan Juni 2021 yang berjumlah 355 orang dengan sampel berjumlah 78 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner penelitian. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat.

C.Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kejadian Dispepsia, Stress dan Pola Makan

No	Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Kejadian Dispepsia			
1	Dispepsia	52	66,7
2	Tidak dispepsia	26	33,3
Total		78	100
Stress			
1	Normal	37	47,4
2	Ringan	22	28,2
3	Sedang	18	23,1
4	Berat	1	1,3
Total		78	100
Pola Makan			
1	Tidak sehat	48	61,5
2	Sehat	30	38,5
Total		78	100

Berdasarkan tabel di atas, diketahui terdapat 52 responden (66,7%) mengalami dyspepsia. Mayoritas responden memiliki tingkat stress pada kategori normal yang berjumlah 37 orang (47,4%). Adapun terkait pola makan, diketahui mayoritas responden memiliki pola makan yang tidak sehat dengan jumlah 48 orang (61,5%).

Tabel 2. Hubungan Stress dengan Kejadian Dispepsia

Stress	Kejadian Dispepsia				Total		P value
	Dispepsia		Tidak Dispepsia				
	n	%	n	%	n	%	
Normal	31	84,0	6	16,2	37	100	0,001
Ringan	15	68,1	7	32,0	22	100	
Sedang	5	28,0	13	72,0	18	100	
Berat	1	100	0	0,0	1	100	
Jumlah	52	66,7	26	33,3	78	100	

Berdasarkan tabel di atas, dari 37 responden dengan tingkat stress normal, terdapat 31 orang (84,0%) yang mengalami dispepsia. Adapun dari 22 responden dengan tingkat stress ringan, terdapat 15 orang (68,1%) yang mengalami dispepsia. Dari 18 responden dengan tingkat stress sedang, terdapat 5 orang (28,0%) dengan tingkat stress dari dari 1 responden dengan tingkat stress berat, seluruhnya mengalami dispepsia. Hasil uji statistic menunjukkan p value 0,000 <0,05, artinya terdapat hubungan antara stress terhadap kejadian dispepsia.

Tabel 3. Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Dispepsia

Pola Makan	Kejadian Dispepsia				Total		P value
	Dispepsia		Tidak Dispepsia				
	n	%	n	%	n	%	
Tidak Sehat	43	89,6	5	10,4	48	100	0,000
Sehat	9	30,0	21	70,0	30	100	
Jumlah	52	66,7	26	33,3	78	100	

Berdasarkan tabel di atas, dari 48 responden dengan pola makan yang tidak sehat, terdapat 43 orang (89,6%) yang mengalami dispepsia. Adapun dari 30 responden dengan pola makan sehat, terdapat 9 orang (30,0%) yang mengalami dispepsia. Hasil uji statistic menunjukkan p value 0,000 <0,05, artinya terdapat hubungan antara pola makan terhadap kejadian dispepsia.

Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Dispepsia

Penelitian yang dilakukan di Puskesmas Kampar Kiri Tengah Kabupaten didapatkan hasil bahwa dari 37 responden dengan tingkat stress normal, terdapat 31 orang (84,0%) yang mengalami dispepsia. Adapun dari 22 responden dengan tingkat stress ringan, terdapat 15 orang (68,1%) yang mengalami dispepsia. Dari 18 responden dengan tingkat stress sedang, terdapat 5 orang (28,0%) dengan tingkat stress dari 1 responden dengan tingkat stress berat, seluruhnya mengalami dispepsia. Hasil uji statistic menunjukkan p value 0,000 <0,05, artinya terdapat hubungan antara stress terhadap kejadian dispepsia.

Stres dapat didefinisikan sebagai “respon adaptif”, dipengaruhi oleh karakteristik individual dan/atau proses psikologis, yaitu akibat dari tindakan, situasi atau kejadian eksternal yang menyebabkan tuntutan fisik dan /atau psikologis terhadap seseorang. Menurut Claude Bernard, stresor merupakan stimulan yang mengawali atau memicu perubahan yang menimbulkan stres. Stresor mewakili kebutuhan yang tidak terpenuhi, bisa berupa kebutuhan fisiologis, psikologis, sosial, lingkungan, spiritual dan sebagainya. Stres dapat berupa Suatu kondisi yang dialami seseorang seperti perasaan gelisah, cemas, khawatir, sedih dan marah yang mempengaruhi emosi, mental, serta kondisi fisik (Ardi, 2017). Menurut Hidayat (2019), stres merupakan situasi dimana suatu tuntutan yang bersifat tidak spesifik dan mengharuskan seseorang memberikan respons atau mengambil tindakan. Stres adalah respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stres (stresor), yang mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya (coping).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Putri (2022) terkait karakteristik individu, pola makan, dan stres dengan kejadian dispepsia pada mahasiswa program studi kedokteran universitas jambi angkatan 2018 diketahui terdapat hubungan antara stress dengan kejadian dispepsia. Menurut penelitian Marliyana, (2020) terkait Hubungan Pola Makan Dan Stres Dengan Kejadian Dispepsia Di Puskesmas Blambangan Kecamatan Blambangan Pagar Kabupaten Lampung Utara Tahun 2018 juga menyatakan terdapat hubungan antara stress dengan kejadian dispepsia.

Menurut asumsi peneliti ada kaitan antara responden mengalami stress tidak normal berhubungan dengan kejadian dispepsia karena stres yang berlebihan (tidak Normal) menyebabkan risiko kejadian dispepsia lebih tinggi. Stres yang berlebihan tersebut menyebabkan responden tidak mengetahui bahaya yang akan timbul jika responden tidak bisa menjaga perasaan dan emosinya.

Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Dispepsia

Penelitian yang dilakukan di Puskesmas Kampar Kiri Tengah Kabupaten didapatkan hasil bahwa dari 48 responden dengan pola makan yang tidak sehat, terdapat 43 orang (89,6%) yang mengalami dispepsia. Adapun dari 30 responden dengan pola makan sehat, terdapat 9 orang (30,0%) yang mengalami dispepsia. Hasil uji statistic menunjukkan p value 0,000 <0,05, artinya terdapat hubungan antara pola makan terhadap kejadian dispepsia.

Kebiasaan mengkonsumsi makanan dan minuman, seperti makan pedas, asam, minum teh, kopi, dan minuman berkarbonasi dapat meningkatkan resiko munculnya gejala dispepsia. Suasana yang sangat asam di dalam lambung dapat membunuh organisme patogen yang tertelan bersama makanan. Namun, bila barrier lambung telah rusak, maka suasana yang sangat asam di lambung akan memperberat iritasi pada dinding lambung. Selain itu frekuensi makan yang tidak sesuai mengakibatkan jeda waktu makan yang lama sehingga produksi asam lambung yang berlebihan dapat mengakibatkan terjadinya sindrom dipepsia. Hal ini sesuai dengan penelitian, dimana frekuensi makan 2 kali dalam sehari dan sebagian responden makan tidak teratur, atau hanya makan 1 kali dalam sehari sebanyak 4 %.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Suriadi, (2024) terkait hubungan pola makan dan stres dengan kejadian dispepsia pada siswa-siswi madrasah aliyah ashbul yamin cikembar sukabumi menyatakan terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian dispepsia nilai p value=0,000. Menurut penelitian Guntur, (2023) terkait hubungan Pola Makan, Stres, dan Kualitas Hidup dengan Kejadian Dispepsia Fungsional pada Pasien di IGD RS. Rizani Paiton terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian dispepsia.

Menurut asumsi peneliti ada kaitan antara responden yang makan secara tidak teratur berhubungan dengan kejadian dispepsia karena makan yang tidak teratur akan menyebabkan risiko kejadian dispepsia lebih tinggi. Frekuensi makan yang tidak teratur, jumlah makan yang tidak sesuai, dan jeda makan yang terlalu lama dapat mencetuskan sindrom dispepsia. Jika proses ini terlalu lama, maka produksi asam lambung akan berlebihan sehingga dapat mengiritasi mukosa lambung dan menimbulkan keluhan berupa mual.

D.Penutup

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan terdapat hubungan antara tingkat stress dan pola makan terhadap kejadian dispepsia pada pasien yang berkunjung ke Puskesmas Kampar Kiri Tengah Kabupaten Kampar. Sehingga disarankan bagi penderita dispepsia hendaknya mencegah dispepsia bisa dimulai dari menjaga pola makan yang seharusnya. Jumlahnya sesuai dengan kebutuhan, jenisnya juga beragam, dilengkapi dengan jadwal yang teratur. Sesuai dengan yang terangkum dalam gerakan 3 tepat (tepat waktu, tepat nutrisi dan tepat solusi) dan bagi Puskesmas untuk dapat mempertahankan dan meningkatkan mutu pelayanan kesehatan yang sudah ada dengan selalu melakukan penyuluhan-penyuluhan tentang cara pencegahan pengobatan maupun komplikasi dispepsia

Daftar Pustaka

- Ardi, W. (2017). Pola Hidup Sehat pada Dispepsia. Yogyakarta : The Publishing.10 (9).
- Black, Cj., Pa, P. And A, A. (2022) 'British Society Of Gastroenterology Guidelines On The Management Of Functional Dyspepsia', *Bmc*.
- Christia Dora Tobelo, Nancy S.H Malonda, & Marsella D. Amis. (2021). Gambaran Pola Makan Pada Mahasiswa Semester Vi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Selama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesmas*, Vol. 10, No 2.
- DJojoningrat, D. (2014). Pendekatan Klinis Penyakit Gastrointestinal. In D. DJojoningrat, Ilmu Penyakit Dalam (pp. 1731-1732). Jakarta: Internal Publishing
- Guntur, M. S., Isnawati, I. A. And Hartono, D. (2023) 'Hubungan Pola Makan, Stres, Dan Kualitas Hidup Dengan Kejadian Dispepsia Fungsional Pada Pasien Di Igd Rs. Rizani Paiton', *An-Najat : Jurnal Ilmu Farmasi Dan Kesehatan*, 1(4).
- Herman And Lau, S. A. (2020) 'Risk Factors For Dyspepsia', *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(2).
- Hidayat, MD. (2019). Pengantar Psikologi untuk Tenaga Kesehatan. Jakarta: University Press
- Marliyana, Andora, N. And Atikah, S. N. (2020) 'Hubungan Pola Makan Dan Stres Dengan Kejadian Dispepsia Di Puskesmas Blambangan Kecamatan Blambangan Pagar Kabupaten Lampung Utara Tahun 2018', *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia (Jikpi)*, 1(1).
- Mujaddid, E. (2014). Dispepsia. Fungsional. Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam (pp. 3565-3568). Jakarta: Interna.Publisher
- Putri, A. N., Maria, I. And Mulyadi, D. (2022) 'Hubungan Karakteristik Individu, Pola Makan, Dan Stres Dengan Kejadian Dispepsia Pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Jambi Angkatan 2018', *Joms*, 2(1).
- Suriadi, G. M., Ladyani, F. And Anggraeni, S. (2024) 'Hubungan Pola Makan Dan Stres Dengan Kejadian Dispepsia Pada Siswa-Siswi Madrasah Aliyah Ashabul Yamin Cikembar Sukabumi', *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 11(1), Pp. 177–184.